

Сумую за тобою. Як пережити біль розставання, відновити стосунки та відпустити минуле
Ілсе Санд

Розставання з романтичним партнером, хорошим другом чи втрата близької людини – це болісний етап життя для кожного. І, здається, немає світла в кінці тунелю – лише темрява і самотність. Проте будь-яке розставання чи втрату можна не тільки пережити, а й перетворити на нову сторінку життя. Головне, правильно розуміти ситуацію та мужньо зустріти труднощі.

Илсе Санд

Сумую за тобою. Як пережити біль розставання, відновити стосунки та відпустити минуле

Головний редактор С. І. Мозгова

Відповідальний за випуск О. М. Шелест

Редактор І. М. Андрусак

Художній редактор А. О. Попова

Технічний редактор В. Г. Євлахов

Коректор Т. В. Немировська

Дизайнер обкладинки Анастасія Попова

© Depositphotos.com / Depiano, обкладинка, 2022

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2022

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2022

* * *

Передмова

Як можна поновити ширість і довіру до тієї людини, з якою ви втратили близькість, не з'ясувавши стосунки?

Можливо, у вас є родич або друг, за яким ви сумуєте, але більше з ним не спілкуєтеся. Або, ймовірно, ваша ситуація кардинально інша: ви постійно спілкуєтеся – власне, живеє разом – але більше не відчуваєє колишньої відкритості й емоційного зв'язку з цією людиною.

Будучи парафіяльною сповідницею та психотерапевткою, я вислухала безліч історій про стосунки й збагнула, що люди дуже мало знають про те, як відновити зруйнований зв'язок. Багато хто думає, що весь секрет у тому, щоб висловити все іншій особі, та насправді це може лише погіршити ситуацію. Існують інші, значно продуктивніші способи.

У цій книжці я розповім про різні стратегії, які можуть допомогти, якщо ви хочете відновити або поліпшити якісь стосунки. Наведу багато прикладів і запропоную готові фрази, які можна застосувати за певних обставин.

Наприкінці кожного розділу я додаю вправи, завдяки яким ви зможете побачити себе та свої стосунки в іншому світлі. Деякі з них можуть здійснити вир емоцій. Тож перш ніж починати виконувати вправу, можливо, варто зателефонувати другові, якщо ви відчуєє потребу поговорити з кимось під час або після виконання.

Ви можете прочитати книжку повністю, або ж використовувати її як довідник чи каталог ідей. Детально викладений зміст і короткі анотації після кожного розділу полегшать вам орієнтацію.

Більшість людей змінюється й розвивається протягом усього життя. Цілком природно, що дружні стосунки трансформуються або сходять нанівець, щоб поступитися місцем новим дружбам. Мета цієї книжки полягає не в тому, щоб змусити людей зціпити зуби й міцно триматися за те, як було раніше. Утім, там, де дружні або сімейні стосунки розпадаються через непорозуміння або нерозв'язані конфлікти, можливо, варто зупинитися й подумати про способи їх поновити.

У цій книжці я апіорі обстоюю позиції захисту стосунків і надихаю вас побачити нові можливості в тих відносинах, про які ви, може, й думати забули. Це не означає, що я завжди вважаю за краще в будь-якому разі підтримувати зв'язок. Іноді буваєє так, що краще відпустити людину заради поліпшення власного життя або ж тому, що це – найменш болючий вихід. У розділі 12 йдеться про об'єктивні (і не дуже) причини, з яких зазвичай відпускають іншу людину.

Я оперую тут переважно прикладами з моєї особистої практики парафіяльної сповідниці та набутого пізніше досвіду психотерапевтки – адже консультувала сімейні пари, допомагала батькам та відчуженим від них дітям порозумітися і вислуховувала безліч історій про проблеми в стосунках. Також я звертаюся й до своїх власних історій. Більше про це ви зможете прочитати у вступі.

Наприкінці ви знайдете тест, який я розробила спеціально для цієї книжки. За його допомогою ви зможете виміряти власне бажання порозумітися з тими, за ким сумуєте. Ви зможете скористатися ним, щоб дізнатися, на що саме здатні заради відновлення цих стосунків.

Замість того, щоб писати «він/вона», я свідомо вирішила писати «вона», говорячи про людину, чий гендер мені невідомий. Гадаю, вам буде нескладно подумки замінювати «вона» на «він», якщо людина, про стосунки з якою ви розмірковуєте, – чоловік.

Гальд Говелгаард, червень 2018 р.
Ілсе Санд

Вступ. Важливість стосунків для вашого добробуту

Одного дня я сиділа навпроти Бента Фалька, пастора і психотерапевта, й розповідала йому, яка я зла на свого батька, якого не бачила вже багато років.

– Ви не злі на нього, – вирік Бент із урочистим виглядом.

Я різко загальмувала і, затинаючись, промимрила: «Тоді я вже не знаю...» – аж тут мене накрило хвилею сліз, і я раптом відчула, як сильно сумую за ним – за людиною, котру викреслила зі свого життя.

Пізніше я зрозуміла, що це сталося не тому, що я сердилася, бо не можу опинитися в одній кімнаті з батьком. Ця злість була переважно захистом. Вона приховувала значно сильніші почуття – власне, сильне бажання любові, близькості й спільності.

У той момент я побоялась піддатися відчуттю втрати і дозволити сльозам узяти наді мною гору. Ситуація вже склалася – ми не могли достукатися одне до одного в плані емоцій. Утім, коли я була малою, ми були близькі – і ці болісні очікування ятрили мене, унеможливлючи навіть побіжне контактування з батьком.

Минуло багато років, перш ніж мені вдалося проторувати шлях крізь нашарування журби, тривоги й сорому, і я змогла налагодити з батьком емоційний зв'язок і почуватися поряд із ним спокійно й невимушено. Тоді виявилось, що теплі почуття, які ми потайки плекали одне до одного, залишилися незмінними.

Багато людей почуваються самотніми через те, що стосунки, які колись мали, розірвалися, зійшли нанівець, або просто вичерпалися. І дуже часто травми, що залишилися після болісного переживання втрати, не були належним чином опрацьовані, щоб людина змогла впевнено налагоджувати нові стосунки. Можливо, наступні стосунки будуть трохи більш поверхневими,

адже людина може побоятися знову відкритись, щоб не стати залежною та вразливою.

Ваш добробут значною мірою залежить від стосунків, у яких ви перебуваєте. Люди, що мають здорові близькі стосунки, загалом почуваються добре, а от ті, хто не має близьких зв'язків, можуть відчувати проблеми з отриманням задоволення від життя.

Копирсання в колишніх або теперішніх стосунках, розмова про них, а також опрацювання пов'язаних із ними проблем іноді дає змогу їм розквітнути повторно. В іншому випадку завдяки цьому можна розпрощатись і наповнитись бажанням та відвагою для того, щоб зав'язати нові стосунки.

Сподіваюся, ви зможете використати викладені в цій книжці поради та рецепти, щоб поліпшити якісь із ваших стосунків на користь та задля задоволення обох сторін. Якщо виявиться, що поновлення неможливе, сподіваюся, що ви знайдете тут натхнення для того, щоб поставити належним чином крапку – так, щоб відчути полегшення і зберегти енергію для нових стосунків.

Розділ 1. Знайдіть мужність визнати проблеми в стосунках

Навіть якщо стосунки втратили гармонійність, і це бентежить вас, однаково може спливати багато часу, перш ніж ви вирішите, що варто щось із цим робити. Можливо, вам бракує правильних засобів, або ж ви спантеличені хибними думками, які заважають вам узятися до справи.

Либонь ви вдаєтеся до одного з перелічених нижче виправдань.

Виправдання й відповіді

1. Якби інша людина була в цьому зацікавлена, вона б сама зі мною зв'язалася.
2. Вочевидь, ця людина на мене зла.
3. Мені варто було зробити це дуже давно. А тепер уже надто пізно.
4. Якщо я плазуватиму перед цією людиною, це буде проявом слабкості.
5. Якщо зроблю перший крок, а мене відштовхнуть, я шкодуватиму, що проявив ініціативу, і це мене засмучуватиме.
6. Ця особа відверто сказала мені, що не хоче більше зі мною спілкуватися.
7. У цій ситуації найбільш розумним буде, якщо інша людина все ініціюватиме.
8. Якщо інша людина не хоче зі мною спілкуватися, мені до того діла немає. Це для мене байдуже.

Можливо, ви впізнаєте одне чи декілька з цих пояснень, або вдаєтеся до інших.

Ось відповіді до цих виправдань:

1. Якби інша людина була в цьому зацікавлена, вона б сама зі мною зв'язалася.

Певно, існує безліч причин, із яких вона не взяла ініціативу в свої руки.

Можливо, ця людина боїться, що ви сердитесь на неї? Можливо, вона щось не так зрозуміла? Можливо, ви образили її, самі того не усвідомлюючи? Можливо, вона чекає на ваш перший крок?

Тому варто спитати себе, чому ви не отримуєте звісток від цієї особи.

2. Вочевидь, ця людина на мене зла.

Це цілком вірогідно. Ймовірно, ви також сердитесь на неї. Ваша зустріч зможе пом'якшити злість – принаймні, ви зможете з'ясувати непорозуміння, і це полегшить стан обох.

3. Мені варто було зробити це дуже давно. А тепер уже надто пізно.

Не існує жодних часових обмежень. Допоки думки та почуття щодо іншої особи посідають важливе місце у вашій свідомості, є привід працювати над стосунками та підтримувати зв'язок.

4. Якщо я плазуватиму перед цією людиною – це буде проявом слабкості.

Бути динамічним та підприємливим – це прояв сили. Ба більше, мужність полягає в тому, щоб продемонструвати свою вразливість і зробити конструктивну спробу полагодити те, що розбито – або, принаймні, взяти на себе ініціативу правильно поставити фінальну крапку. Якщо ви зможете подолати гордості й першим зробити крок назустріч – це буде ознакою внутрішньої сили.

5. Якщо зроблю перший крок, а мене відштовхнуть, я шкодуватиму, що проявив ініціативу, і це мене засмучуватиме.

Можна запобігти смутку ще до того, як робити перший крок, – просто вирішіть, як ви реагуватимете, якщо отримаєте відкоша. Либонь можна просто сказати собі «гарна спроба» й поплескати себе по спині за вияв сміливості, гнучкості й наполегливості. Також можна домовитися з другом, який зуміє вислухати й підтримати вас, якщо ця спроба виявиться невдалою.

6. Ця особа відверто сказала мені, що не хоче більше зі мною спілкуватися.

Звісно, ви можете погодитися й поважати вибір цієї людини – принаймні, деякий час. Та якщо ви дали спокій іншій особі вже доволі давно, може, варто перевірити, чи її відмова досі актуальна? Можливо, ви зумієте запропонувати щось нове, що примусить іншу особу змінити свою думку?

Також цілком можливо, що інша особа пішла від вас, охоплена негативними емоціями, наче дитина, що тікає й кричить: «Я ніколи не повернуся!» – хоча насправді, глибоко в душі, вона бажає, щоб ви її наздогнали й зупинили.

Якщо пощастить умовити іншу особу бодай на одну зустріч, можливо, вам вдасться порозумітися, і ви обоє зможете побудувати нову довіру й відкритість. Навіть якщо відновити стосунки не вдасться, ця зустріч матиме велике значення для вашого душевного спокою в майбутньому.

7. У цій ситуації найбільш розумним буде, якщо інша людина візьме ініціативу на себе.

Обирайте не те, що розумно, а те, що можливо. Звісно, можна сказати, що найбільш розумним буде, якщо особа, яка розірвала зв'язок, ініціюватиме його поновлення. А якщо йдеться про стосунки між батьком та дорослою дитиною, найбільш природним і розумним було б, якби батько спробував налагодити контакт з дитиною, а не навпаки. Та якщо ми проігноруємо те, що здається правильним і розумним, а натомість зосередимось на тому, як досягти найкращих результатів, з'явиться інша картина. Успіху можна досягти тоді, коли психологічно сильніша та гнучкіша людина погоджується почати наводити мости і за потреби проходить увесь шлях тими мостами, щоб зустрітися з іншою особою на її полі.

Іноді трапляється так, що саме молодша – і найбільш постраждала – людина має достатньо психічних ресурсів та мудрості, щоб бути гнучкою й почати наводити мости. Якщо наполягатимемо, щоб першою на контакт виходила старша особа або ініціатор розриву, ми залишимося ні з чим.

Якщо ви надто наполягатимете на тому, щоб усе було правильно й розумно, можете прогавити шанси й можливості відкритися. Навіть у гармонійних стосунках часто трапляються несправедливі й нерозумні речі. Корисно розуміти, що світ не завжди справедливий, адже ви зможете дозволити собі бути щедрим навіть тоді, коли шанси отримати таке саме ставлення у відповідь – мінімальні.

8. Якщо інша людина не хоче зі мною спілкуватися, мені до того діла немає. Це для мене неважливо.

Ця людина може важити для вас більше, ніж ви вважаєте.

Нам властиво применшувати або й спростовувати важливість людини, яка нас відкинула. Краще вже забути про неї та думати про щось інше. Проте викинути щось із голови за командою – справа непросте. Ціна за спробу притлумити спогади, думки й почуття до людини, яка колись була вам важлива, може виявитися дуже високою – ви можете поплатитися власною енергією та життєвою силою.

Важливих людей – або тих, хто колись мав для нас вагу, – ми завжди маємо при собі. Цілком імовірно, що подумки ви можете «почути» старого друга з минулого – з критикою, або ж з порадою.

Ось вам декілька прикладів:

Іноді я вагаюся перед ухваленням рішення – так трапляється; і в такі моменти, коли я за кермом – перед очима постає померлий батько, тоді я одразу ж розумію, що саме він би мені порадив. Генрік, 59 років.

Мій колишній чоловік не припиняв сердитися на мене навіть через багато років після розлучення. Ми так до пуття й не помирилися. Зараз я нечасто про нього думаю; проте іноді, коли з кимось конфлікую, він наче притискає своє обличчя до мого й сичить: «Ти думаєш лише про себе!» Анна, 40 років.

Важливі для нас люди – або ті, що були важливими колись, – посідають своє більше чи менше місце, залежно від їхньої значущості, у нашому внутрішньому житті. Це пояснює, чому нерозв'язані конфлікти або загнані в глухий кут стосунки можуть обтяжити нам душу, навіть якщо ми більше не спілкуємося з тим, із ким маємо незавершену справу. Це також означає: якщо ви залагодите ці стосунки, то й у душі запанують мир і спокій.

Вправа

Напишіть перелік причин, з яких ви не бажаєте контактувати з якоюсь людиною, і поговоріть із кимось про них. Чи вони взагалі мають сенс? Можливо, ці причини можуть бути взаємовиключними? Чи є тут щось, що свідчить про те, що ваше пояснення нещире або небажане?

Якщо ваші аргументи не мають жодного підтвердження в реальному житті або ж є просто недоречними, мабуть, варто написати відповідь або контраргумент до кожного з них.

Підсумок розділу 1: Зважтеся відверто визнати проблеми у стосунках

Коли стосунки розладналися, пропонувати зустріч може бути доволі ризиковано. Ми часто намагаємося уникати конфліктів і вигадуюмо якісь причини, аби лише не зустрічатися з кимось віч-на-віч. Ви також можете подумати, що вже надто пізно, або що інша людина мала б проявити ініціативу. Можете побоюватися, що вами знехтують, або вмовити себе, що ці зруйновані стосунки не такі вже й значущі.

Коли ми називаємо проблему, вона втрачає свою силу. Якщо виявиться, що ваші аргументи недоречні, більше не вдасться за ними ховатися – можливо, саме це вам і потрібно, щоб, нарешті, взяти ініціативу до своїх рук.

Розділ 2. Проаналізуйте свої відчуття, думки й бажання

Коли йдеться про конкретні стосунки, ви можете відчувати певний внутрішній дискомфорт. Годі визначити напевне, які тут задіяні емоції, або що може примусити це набридливе відчуття зникнути. Хай там як, полегшення може настати, якщо ідентифікувати свої емоції та почуття, з'ясувати, в чому полягає важливість цієї людини і що необхідно, щоб залагодити з нею стосунки, – себто сконцентруватися на своїх почуттях, емоціях і думках щодо цієї людини.

Напишіть прощального листа

Почніть із написання прощального листа до цієї особи. Надсилати його не треба. Це робиться винятково для вашої користі.

Мене часто запитують, чому це конче має бути прощальний лист, а не просто лист. А тому, що під час прощання ми переживаємо сильніші емоції, тож важливість цієї людини окреслиться більш яскраво. Приміром, можна уявити, що ви або ваш адресат переїжджаєте кудись на край світу, тож прощаєтеся назавжди.

Можете, наприклад, почати так:

Люба Сесіль,

ми не бачилися вже багато років, і я, власне, вирішила, що наступний крок у нашому спілкуванні маєш зробити саме ти. Та однаково зараз пишу тобі. Я не припиняю думати про тебе і пригадувати всі ті моменти, коли нам було добре разом. Пам'ятаєш, як ми...?

Або так:

Любий тату,

коли я думаю про своє дитинство, то пригадую, як ти брав мене із собою рибалити. Мені подобалися ці вилазки. Дякую, що у своєму напруженому графіку ти знаходив час на мене. Я також пам'ятаю, як ти заступався, коли старші хлопці до мене чіплялися, а ти був поряд. Із тобою я завжди почувався в безпеці.

Коли ти знайшов нове кохання і покинув нас із мамою, то, гадаю, не вповні усвідомлював, як це позначиться на мені...

Ось приклад короткого прощального листа від початку до кінця.

Люба Марі,

ми дружили з тобою зі школи. Ми знайомі з родинами одна одної та пам'ятаємо наших перших хлопців. Я відчувала, що можу довірити тобі геть усе. Дякую за те, що була мені «жилеткою» і підтримкою. Не знаю, як би я пережила той непростий випускний рік, якби не ти. Також дякую, що прийшла на мій 25-й день народження, хоча заради цього тобі довелося скасувати інші плани. Те, що ти обрала мене, багато важить.

Коли ми разом ходили до школи, ти казала, що я для тебе також велика підтримка. Утім, відтоді я вважаю, що мала б більше вислуховувати тебе, а не лише вантажити своїми проблемами.

Тепер ми віддалилися одна від одної, і цей факт для мене – джерело незбагненного смутку. Шкода, що не вдалося зберегти нашу дружбу, коли ти переїхала до Ютландії. Шкода, що ми не змогли розділити досвід материнства. Шкода, що тобі більше не цікаво знати, що відбувається в моєму щоденному житті.

Гадаю, прощання з тобою нарешті принесе мені полегшення. І я припиню сподіватися, що ти напишеш або зателефонуєш.

Бажаю тобі всього найкращого. Ти на це заслуговуєш.

Щиро твоя,

Жозефін

Коли допишете листа, покажіть його комусь. Зачитайте близькій людині або психотерапевтові; портретові дорогої вам, але вже покійної людини; хатньому улюбленцеві або дереву в лісі. Іноді ви зможете відчувати всю глибину емоцій лише тоді, коли прочитаєте комусь цього листа.

Відпустіть цю людину

Можливо, ви гадаєте, чи варто прощатися з тим, із ким хотілося б зблизитися. Утім, прощання з кимось інколи може відкрити нові горизонти й дати змогу інакше поглянути на ваші стосунки. Уявіть, що ви назавжди розлучаєтеся з цією людиною, глибоко занурюєтеся в почуття, пов'язані з від'їздом, відчуваєте смуток – але й полегшення також. Сподіваюся, ви побачите, що життя триває і що ви зможете вистояти – навіть без подальших стосунків із цією особою.

Уявна сцена останнього прощання може спричинити доволі гнітючі відчуття, особливо якщо йдеться про дуже близьку людину – приміром, про дитину, з якою ви втратили взаєморозуміння. Деякі з моїх клієнтів спочатку не могли змусити себе виконати цю прощальну вправу. Якщо це завдання видається надто гірким або обтяжливим, можливо, вам знадобляться один-два сеанси психотерапії. Помічним також буде, якщо ви домовитеся з другом, щоб він був на зв'язку, коли виконуватимете цю вправу – щоб ви могли зателефонувати й розповісти про свої емоції, якщо вони будуть надто гострими.

Цю вправу ви маєте виконати самотужки – можливо, за допомогою психотерапевта або близького друга. Вірогідно, вам захочеться надіслати листа адресатові, або особисто сказати, що відпускаєте його. ПОЧЕКАЙТЕ, НЕ РОБІТЬ ЦЬОГО ОДРАЗУ. Якщо ви пустили цю людину надто глибоко в себе, вона зможе про це здогадатися з виразу вашого обличчя або з тону. Якщо захочете надіслати листа, він має бути написаний трохи інакше. Детальніше про це читайте в розділах 6 і 7.

Окресліть свої бажання

Ви також можете використовувати вправу з написанням листа для того, щоб окреслити власні бажання та очікування від стосунків з цією особою. Напишіть від її імені листа собі. Опишіть там усе, що в глибині душі бажаєте почути від цієї людини. Цей лист не обов'язково буде реалістичним. Просто відпустіть уяву у вільний політ.

Ось приклад листа, який Лоне написала собі від імені свого колишнього хлопця:

Люба Лоне,

я дуже вдячний за те, що ми зустріли одне одного. Я багато чого від тебе навчився, тож тепер мое життя значно багатше, ніж до нашого знайомства.

У нас були певні розбіжності, і я визнаю, що зі мною не завжди буває легко. Ти багато разів проявляла великодушність і крізь пальці дивилася на мою жакливу поведінку. Мені слід було поводитися з тобою значно поблажливіше. Та я, мабуть, завжди був негнучким.

Ти заслуговуеш на кращого чоловіка, Лоне. На такого, який кохатиме тебе більше, ніж я. Бажаю тобі всього доброго.

Щиро,

Якоб

Дописавши листа, Лоне прочитала його сама собі вголос. Потім попросила подругу зачитати його ще раз. Вона відчула, що лист дав їй певну розраду, хоч вона й написала його сама. До того ж, вона збагнула, як шалено їй хотілося, щоб Якоб визнав, яким вагомим був її внесок у їхні стосунки, попри все.

А ось лист, який Елен написала собі від імені колишньої найкращої подруги:

Люба Елен,

я сумую за часом, що ми колись проводили разом. Як щодо екскурсії до Копенгагена в моїй компанії?

Щиро твоя,

Гелле

Коли Елен прочитала листа вголос, то відчула, що готова пристати на цю пропозицію, якби вона справді прийшла від Гелле, і почала розмірковувати, що б сама могла зробити, аби поновити їхню дружбу.

Лене написала собі листа від матері:

Дорога Лене,

я розумію, що ти сердишся. Те, що сталося, не можна назвати нормальним. Я б дуже хотіла все залагодити. Ти зможеш мені пробачити?

З любов'ю,

мама

Коли Лене прочитала собі вголос цього листа, то збагнула, що для неї було б дуже важливо, якби мати визнала провину за те, що Лене довелося пережити в дитинстві. Вона відчула, що готова була б пробачити матір, якби та про це попросила.

Поговоріть із фотографією

Не всім подобається писати листи. Якщо це про вас, то ви натомість можете знайти фото людини, стосунки з якою вам хочеться проаналізувати. Сядьте перед фотографією. Висловіть усе, що вам кортить сказати, людині на фото. Можете використати список запитань для натхнення зі с. 32.

Якщо хочете зрозуміти, що ви самі відчуваєте до цієї особи, подивіться на зображення – і спробуйте витягти з глибини душі те, що вам дуже хочеться почути від цієї особи. Це може бути щось геть нереалістичне. Зараз треба дослідити ваші бажання й сподівання, а не те, чи здатна інша людина їм відповідати.

Ваші слова можуть відкрити шлях до нового розуміння

Вираження власних почуттів спроможне дати відчуття вивільнення – навіть якщо це лише лист або розмова з фотографією. Допоки думки блукатимуть лише у вашій голові, нічого не зміниться. Але якщо ви їх озвучите, станеться дещо нове. Ви можете помітити, що, пишучи листа або розмовляючи з фотографією, досягаєте чистоти й близькості стосунків. Або ж ви раптом відчуєте, яка важлива вам ця особа, – і тоді спроба зробити щось задля того, щоб стосунки поновилися, стане ще більш нагальною.

Вправа

Напишіть прощального листа. Нижче побачите список запитань, які можуть вас надихнути. Якщо ж захочете писати про щось інше – це також добре. Головне – те, що ви пишете, має йти від серця.

Запитання для натхнення під час написання прощального листа

1. Що доброго ви втратите?
2. За що ви хочете подякувати?
3. Що для вас є неприємним у цих стосунках?
4. Від чого вас позбавить прощання?
5. Що ви хотіли отримати від цієї особи в минулому?

6. Який внесок у ці стосунки зробили особисто ви (наприклад: «Думаю, що ти була щаслива, коли я...» або «Гадаю, твій біль зменшився, коли я...»)?
7. Чого б вам хотілося отримати більше?
8. Як гадаєте, чому завершилися ваші стосунки?
9. Що б вам хотілося зробити разом із цією особою сьогодні?
10. Чого вам забракло в цих стосунках?
11. Чого ви бажаєте цій людині?

Напишіть листа собі від іншої особи. У цьому листі має бути все те, що ви б хотіли почути від цієї особи.

Або, навпаки, можете взяти фото людини, попрощатися з нею й уявити, що саме вам хотілося б почути від неї.

Підсумок розділу 2: Дайте раду своїм думкам, бажанням і почуттям

Важливо дати собі раду – точно визначити, що саме ви відчуваєте до людини, стосунки з якою хочете пропрацювати. Що вам потрібно сказати? Що необхідно почути? Як воно буде, якщо все відпустити?

Якщо глибоко зануритися у вправу прощання, можна звільнитися для того, щоб почати роботу над собою, і тоді відкритість та довіру буде значно легше відновити.

Іноді у стосунках так буває: якщо ми чіпляємося за людину – вона повертається до нас спиною, але якщо відпускаємо її – вона повертається до нас обличчям, стає чуйною і бажає зблизитися.

Розділ 3. Звертайте увагу на спротив, гнів і роздратування

Коли у стосунках виникає охолодження, воно, як правило, спричинене гнівом. Ви можете відчувати різні його ступені – від слабкого, трохи сильнішого за «мені байдуже», до несамовитої люті.

Обидві сторони зруйнованих стосунків тамують злість – більшою чи меншою мірою. Не кожен виражає роздратування або гнів. Деякі люди заледве щось відчувають, адже в минулому їх навчили, що гнів – це погане почуття, якого краще уникати.

Проблема полягає в тому, що неусвідомлений гнів може завдати шкоди зсередини. Він може вийти назовні у вигляді пасивної агресії.

Пасивна агресія

Пасивну агресію можна оприятити одним із таких способів:

- запізнитися на зустріч;
- не відповідати на телефонні дзвінки;
- не звертати уваги на потреби іншої людини;
- уникати зорового контакту;
- втримуватися від позитивних висловів;
- замість того, щоб підтримувати людину в скрутній ситуації, відповідати коротко й холодно;
- не перетелефонувати;
- не брати на себе ініціативу;
- ігнорувати іншу людину;
- мовчати у відповідь;
- уникати контакту.

Ці ознаки не обов'язково є проявами пасивної агресії, але можуть ними бути. Ви можете дратуватися й гніватися навіть дужче, ніж уявляєте. Імовірно, ви висловлюєте гнів у пасивний спосіб. Якщо сумніваєтеся з приводу того, наскільки сильний відчуваєте гнів, можете проаналізувати свій емоційний стан, сконцентрувавшись на своїх думках.

Із гнівом пов'язані, приміром, такі думки:

1. Вона не має права
2. Мене ошукали
3. Це несправедливо
4. Не хочу бути частиною цього
5. Його поведінка ненормальна
6. Зі мною недобре повелися

Якщо приділити увагу своїм думкам, можна помітити гнів і роздратування там, де їх, здавалося б, і сліду не має бути. Коли намагаєтеся налагодити зв'язок із іншою особою, важливо усвідомлювати наявність гніву, щоб ця емоція не блукала всередині прихованою відразою. Неусвідомлене роздратування або гнів можуть неявним чином вразити іншу людину або

заскочити вас у дуже несподівану мить, завадивши таким чином вашому розкриттю.

Ваш гнів може мати інші витoki

Іноді гнів – це лише щит. Він приховує значно вразливіші почуття, як от безсилля, бажання любові й смуток. За допомогою гніву можна тримати іншу людину на відстані, не давати їй змоги підібратися ближче й побачити, як ми за нею тужимо. Якщо насмілитесь покопатися в собі й звернути увагу на відчуття безсилля та смутку, то помітите, що гнів повністю зникає. Якщо зважитесь висловити свій смуток і безсилля у стосунках, можуть відкритися нові горизонти.

Ви можете увиразнити своє безсилля за допомогою фраз, які починаються із «Хотілося б мені...». Наприклад, так:

1. Хотілося б мені дати тобі те, чого ти від мене очікуєш.
2. Хотілося б мені дати тобі інше дитинство.
3. Хотілося б мені помітити цю проблему значно раніше.
4. Хотілося б мені мати змогу вчинити інакше.
5. Хотілося б мені тоді зробити це краще.

Якщо йдеться про смуток, замінійте «Хотілося б мені...» на «Шкода...»

Приміром: «Шкода, що я не зміг зробити це краще».

Коли намагаєтеся налагодити контакт з іншою особою, прояв вразливості спрацьовує значно краще, ніж прояв гніву.

Гнів також може бути засобом захисту від неприємної реальності. Іноді простіше відчувати гнів і спрямувати його, скажімо, на партнера або батьків, ніж із жалем усвідомити, що вам ще не вдається вести успішне й насичене смыслом життя.

Скрутні обставини бувають для нас корисними. Мабуть, ви колись стикалися зі складною проблемою, яка здавалася абсолютно непереборною, і вам хотілось опинитися якомога далі від неї. Проте, перетнувши межу й опинившись по той бік скрути, ви пишалися, що все подолали, і почувалися трохи більш важливим та впевненим у собі. У скруті ми зростаємо над собою. Кризові моменти дають нам можливості для росту. Іноді ми не насмілюємось подивитися в очі проблемі, яку нам підсовує життя. Натомість чіпляємось за ідею, що наше життя мало б скластися зовсім інакше, тоді спрямовуємо гнів з приводу цього на людину, яка здається нам винною, чи просто на найближчу особу. Іноді ми й самі не маємо гадки, чому інша людина спричиняє в нас гнів або роздратування. Імовірно, тому, що глибоко всередині відчуваємо фрустрацію через життя, яким живемо.

Заміщення гніву

Іноді ми гніваємося на геть безневинні голови. Діти часто спрямовують гнів, спричинений розлученням або іншим дратівним досвідом, на того з батьків, із чиею любов'ю вони почуваються найбезпечніше, або на людину, в якій підсвідомо відчують наявність ресурсів, необхідних для того, щоб їхній гнів витримати. Те ж саме відбувається й з підлітками. Ті з підлітків, котрі жодного разу не гнівалися на когось із батьків, вочевидь, або відчують непевність щодо батьківської любові, або ж сумніваються, чи зможе дорослий упоратися з їхнім гнівом і не розлетітись на друзки.

Інший приклад заміщення гніву спостерігається тоді, коли ви гніваєтеся на брата чи сестру, який/яка має привілейований статус, а не на людину, зобов'язану ставитися до дітей однаково. Зазвичай спрямувати гнів на брата/сестру або на шкільного вчителя видається більш безпечним, ніж на когось із батьків, яких багато хто з нас схильний ідеалізувати навіть у дорослому віці. У наведеному нижче прикладі Свенд спочатку уникав критичного погляду на своїх батьків:

Після багаторічних невдач я вирішив звернутися до психотерапевта. Ми говорили про мое дитинство, і я пригадав декілька епізодів на шкільному дворі, коли мене дражили інші діти, а черговий учитель не втрутився. Я зрадив тому, що нарешті знайшов причину своєї низької самооцінки, тому вирішив припинити терапію, сподіваючись, що тепер усе зміниться на краще.

На жаль, моє коротке спілкування з психотерапевтом не дало значного ефекту. Розмірковуючи про це декілька років, я вирішив поновити курс. За цей час я подорослішав і був готовий копати глибше. Коли спробував терапію вперше, я зовсім не бажав говорити про батьків. Мені це здавалося зрадою. Але тепер я вважаю, що, мабуть, треба було це зробити.

Я боровся з відчуттям сорому й тривоги, коли почав розповідати про те, як мати фактично прогледіла мене, адже була надто зайнятою собою, щоб цікавитися, хто я і ким є насправді.

Це був тривалий процес, однак я вивільнив низку надзвичайно болісних спогадів про стосунки з матір'ю. Це було неприємно, але я бачив, що воно допомагає, і тоді почав відчувати й аналізувати себе на глибшому рівні. Гнів на того вчителя, який я весь час плекав, утратив свою силу.

Свенд, 61 рік

Клієнти у психотерапії схильні спочатку розповідати про ті ситуації, що виправдовують їхніх батьків. Якщо ви знайшли коріння своїх проблем в епізодах, що не мають жодного стосунку до ваших найближчих опікунів у дитинстві, це нормально, особливо якщо ваші висновки поліпшують вам життя. Але якщо ні, треба шукати на глибшому рівні.

Ви також стаєте свідком заміщення гніву на роботі, де гнів і фрустрація спрямовуються на якогось колегу, який у жодному разі не є первинною причиною вашого невдоволення цим місцем. Можливо, з вами працює авторитарний і в цілому неприємний начальник, якому ніхто не сміє висловити свій гнів. Значно легше в такій ситуації бурчати або діставати колегу і в такий спосіб компенсувати гнів та фрустрацію. Колега, який потерпає від такого ставлення, зазвичай не дуже «зубастий», тож виливати на нього свій гнів цілком безпечно.

Можливо, ви відчуваєте гнів інших людей

Можлива така ситуація, коли ви дізнаєтеся від однокашника або колеги, що людина, за якою ви сумуєте, потерпає від поганого ставлення іншої особи, і самі починаєте злитися на ту іншу особу. Але якщо та особа – небайдужа вам людина, ситуація стає вкрай неприємною. Щоб не почуватися розщепленим, ви, найімовірніше, пристанете на чийсь бік і будете гніватися або на третю особу, або на людину, яка відчувається ображеною.

Те саме відбувається в сім'ях, і досить часто – неусвідомлено. Якщо один із батьків дуже сердиться на іншого, ви ризикуєте присвоїти не свій гнів. Приміром, ви можете відчувати гнів або сильне роздратування до батька, але не будете усвідомлювати справжньої причини. Тоді пильнуйте – цілком можливо, що це мати, бабуся, брат, сестра чи інша близька особа несвідомо нав'яли вам свій гнів. Таке трапляється – навіть якщо ви ніколи не обговорювали це відчуття. Ми несвідомо зчитуємо мову тіла та інші сигнали, які свідомість навіть не помічає. Так чи інакше, але нас це зачіпає на емоційному рівні.

У покоління моїх батьків було багато домогосподарок, які ніколи не будували – чи, скоріш, ніколи не насмілювалися будувати кар'єру. Багато з них зі зрозумілих причин перебували у стані постійної тривоги. Тож діти досить часто зростали в емоційно нездоровій атмосфері. Вони могли всотати материнський гнів, спрямований на батька, оминувши емоційно теплі, близькі стосунки з ним.

Коли ви відчуваєте гнів, природу якого не розумієте, або він надто гострий, варто з'ясувати, чи не сталося це через вашу вірність людині, яка гнівається на іншу особу, котра тепер є об'єктом і вашого гніву.

Ви можете прочитати більше про гнів та про те, як і з ним упоратися, у моїй книжці «Емоційний компас».

Вправа

Проаналізуйте власні відчуття – наскільки сильний ваш гнів?

Подумайте – можливо, ваш гнів сильніший, ніж ви усвідомлюєте.

Чи вас obsідають сердиті думки?

Ви виражаєте гнів через пасивну агресію?

Якщо ви розлючені, подумайте про таке:

- Чи спрямована ваша агресія на правильну особу?
- Чи не приховує ваш гнів інші, більш вразливі почуття?
- Чи це не той випадок, коли ви перейняли гнів іншої людини?
- Можливо, ви просто засмучені своїм життям і відчуваєтеся безсилим?

Потренуйтеся висловлювати безсилля та смуток, завершуючи ці фрази:

- Хотілося б мені...

- Шкода, що я не...

Підсумок розділу 3: Звертайте увагу на спротив, гнів і роздратування

Коли стосунки стали прохолодними чи повністю урвалися, мабуть, гору взяв гнів. Ви можете переживати різні ступені гніву. Відчуваючи гнів, ми часто знаходимо його причину в іншій людині. Варто звернути увагу на те, чи не відбувається заміщення гніву, чи це не чийсь чужий гнів, і чи він не є лише щитом для вразливості й тривоги.

Розділ 4. Продемонструйте відкритість до версії протилежної сторони

Коли у стосунках нас щось шокує чи розчаровує, пізніше ми схильні інтерпретувати слова або дії іншої особи в негативному ключі, щоб уникнути повторного розчарування. Наприклад, людина, котра, як ви завжди були впевнені, «на вашому боці», раптом виступає різко проти вас. Або важливий друг несподівано нехтує вами. Чи ви усвідомлюєте, що певній людині ви не такі важливі, як завжди здавалося.

Коли стосунки роблять нам неприємний сюрприз, ми незрідка вкрай негативно інтерпретуємо наміри іншої особи, сподіваючись, що тепер на нас чекають лише неприємні сюрпризи. На жаль, такий підхід може мати негативний ефект – адже ми не помітимо доброго ставлення іншої особи, бо на очах у нас шори образи.

Коли мені виповнилося вісімнадцять, я сидів навпроти тата і по моїх щоках котилися сльози – мені було дуже зле, і причину я й сам не розумів. Тоді тато сказав мені, що любить мене, що він сам не раз плакав, жаліючи мене, – хоча я ніколи не бачив, щоб він плакав. А я думав: «Авжеж, авжеж. Легко казати, але чи в це можна вірити після всіх тих разів, що він мене підводив? Він, мабуть, думає, що є якесь заклинання, ахалай-махалай чи щось таке, що примусить мене припинити плакати?» Двадцять років по тому – після багаторічної терапії – я нарешті збагнув, що він і справді мав це на увазі, тому зміг утішитися цим.

Наше тлумачення поведінки іншої особи та того, що відбувається у стосунках, поступово стає історією, яку ми оповідаємо собі та іншим. Іноді ми повторюємо її так багато разів, що забуваємо про певний вибір, який зробили ще тоді, коли ця історія лише починала складатися. Приміром, я вирішила дотримуватися версії, що мій батько не надто цікавився мною. Згодом усе, що він казав і робив, я бачила саме в цьому світлі, тож пропустила радість від його спроб зблизитися, які тоді мені здавалися суто стратегічними.

Якщо будете дуже уважними, коли переповідатимете історію про те, чому стосунки охололи чи взагалі припинилися, зможете відчувати, що цю історію можливо витлумачити й зовсім інакше. Спробуйте прийняти той факт, що ваша версія – це ще не вся правда.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию
(https://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67226926&lfrom=362673004)
на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.